

**Svenska idrottslärarföreningen i möte med Socialministern,
Siri Helle, Biologilärarnas riksförening,
utbildningsdepartementet och skolverket mfl angående Psykisk
hälsa på schemat**

**Svenska idrottslärarföreningens mötet
som handlar om mer rörelse för våra barn
och ungdomar.**

Hur skapar vi en skola där fler elever mår bra, kan koncentrera sig bättre och når längre i sitt lärande?

Forskningen är tydlig: fysisk aktivitet stärker både hälsa och lärande. Samtidigt rör sig många barn mindre än tidigare – och för vissa är skolan den enda plats där de möter regelbunden rörelse.

Den frågan samlade vi i riksdagen tillsammans med en bred expertpanel: Vad kan vi göra för att öka fysisk aktivitet och rörelse i skolan?

Flera viktiga perspektiv lyftes: en tydligare nationell prioritering av rörelse i skolan, fler undervisningstimmar i idrott och hälsa, undervisning ledd av utbildade idrottslärare och skolmiljöer som uppmuntrar till rörelse under hela skoldagen – inte minst i de tidiga skolåren där grunden för goda vanor läggs.

Stort tack till alla som bidrog med kunskap och engagemang:

Folkhälsomyndigheten – Marita Friberg och Kajsa Mickelsson Mickelsson

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH - och idrottshögskolan (GIH) – Gisela Nyberg Nyberg

Svenska Idrottslärarförening

Generation Pep – Carolina Klüft

Riksidrottsförbundet – Malin Träff

Hjärt-Lungfonden – Martina Elings-Pers Elings-Pers

Cancerfonden – Lisa Klefbom

Skolverket Roberth Olofsson

Tack också till alla riksdagspartier som deltog i samtalet och till vår moderator.

När forskning, civilsamhälle, myndigheter och politik möts kring barns rörelse skapas förutsättningar för verklig förändring.

Det handlar ytterst om barns hälsa – och om skolans möjligheter att ge alla elever goda förutsättningar att lyckas.

Svenska idrottslärarföreningen genom Jennie Nobelius

Ämnet Idrott och Hälsa i media och sociala media

Varför pratar så många plötsligt om riskfylld lek?

Idag 2026-02-18 har det nästan blivit en ketchupeffekt. Flera olika medier har hört av sig och velat ställa frågor om barns rörelse, lek och trygghet. Det gläder mig – för i grunden handlar det inte om debatt. Det handlar om barnen. Som ordförande i Svenska Idrottslärarföreningen möter jag ofta en oro kring risk. Men riskfylld lek är inte farlig lek – det är livsträning. När barn hoppar studsatta, klättrar i träd eller tumlar runt med kompisar tränar de sådant som inga appar eller skärmar kan ersätta: kroppskontroll, mod, empati och sociala koder.

Samtidigt vet vi att barn i Sverige sitter stilla allt mer, och stillasittandet börjar tidigt. Redan i småbarnsåldern överskrider många rekommenderad skärmtid. Det är en utveckling som riskerar att tränga undan just den lek som bygger motorik, självkänsla och social förmåga.

Det betyder inte att vi ska släppa allt fritt. Tvärtom. Riskfylld lek handlar inte om att ta bort gränser – utan om att sätta kloka gränser utan att ta bort möjligheten att växa. Ja, ett skrubbsår eller en stukad fot kan hända. Men det som oroar mig mer är om barnen missar livets viktigaste övningar: att läsa av andra, förstå gränser, bygga tillit och våga igen.

I ett samhälle där rörelsen minskar och skärmarna ökar behöver vi kanske ställa oss en ödmjuk fråga: Ger vi barn tillräckligt med chanser att bli starka, modiga och socialt trygga?

Barn behöver inte alltid mer skydd. De behöver fler möjligheter att utvecklas.